LA GUÍA VEG

GUÍA GRATUITA

SUSTITUOS VEGANOS

A LOS "PRODUCTOS" DE ORIGEN ANIMAL

Hay gran cantidad de sustitutos veganos a los "productos" obtenidos a partir de la explotación de un animal, sin embargo, esto no quiere decir que sean indispensables en la alimentación, de hecho hay muchas mas alternativas naturales y económicas, como la combinación de leguminosas y cereales durante el día para obtener todos los aminoácidos que necesita nuestro cuerpo, o preparar esos mismos sustitutos desde tu casa. Los sustitutos nos permiten seguir consumiendo sabores o texturas muy similares a la de estos "productos", pero sin la explotación o uso de ningún animal.



Usamos los eufemismos "carne", "pollo", "pescado", "leche", "huevo", etc, para que las personas que apenas están comenzando entiendan a qué nos referimos, pero esos términos esconden la realidad que normalmente nos cuesta aceptar, de que hay víctimas detrás los productos de origen animal y somos nosotros quienes pagamos y demandamos que eso siga sucediendo. Las cosas deberían llamarse por su respectivo nombre como cadáver, fluidos mamarios u ovulaciones. Suena fuerte, pero así es la realidad que deben atravesar los animales, es justo usar los términos adecuados para no camuflar su explotación.

A continuación encontrarás diversos ejemplos que te servirán como guía para incluir en tus comidas y reemplazar los “productos” de origen animal



CARNES

Hoy en dia contamos con muchísimas opciones para acompañar nuestros platos y tenemos una versión vegana de lo que estamos acostumbrados a consumir.

Desde embutidos, filetes hasta tocineta, casi todo cuenta con una versión libre de explotación animal.

Te invitamos a que tomes el tiempo de probar todas las opciones disponibles y escojas así tus productos favoritos, ya que para cada persona, hay un gusto y un paladar diferente.



Los veganos también disfrutamos de asados en familia o con amigos.

Puedes incluir productos como:
Carne para asar vegana, Carne para hamburguesas veganas, chorizos veganos, Piña para asar, mazorca, arepas y vegetales a tu gusto.

POLLO

Es importante recordar que todos los productos veganos tienen diferentes valores proteícos, revisa siempre su tabla nutricional y escoge lo que mas se adapte a tus valores diarios.

Una opción que recomendamos por su sabor y buen porcentaje de proteína es el filete de quinoa, sin embargo, como mencionamos anteriormente, la invitación es que pruebes las diferentes opciones y escojas lo que mas te guste.

El veganismo no tiene porque ser aburrido :)





Disfruta de los platos típicos sin perder ni un gramo de sabor.

Te invitamos a experimentar con el "pollo desmechado vegano" y preparar un delicioso ajiaco vegano para compartir en familia

PESCADO

Aunque no hay mucha oferta de productos ya preparados para esta categoría, si existen diferentes recetas con las que puedes sustituir el pescado y preparar deliciosos platos.

Te recomendamos usar el carve para preparar ceviches, la berenja para preparar filetes de “pescado” vegano, también en internet encuentras muchas recetas a base de tofu.

Nuestra principal recomendación es el alga nori, este es el ingrediente secreto para replicar el sabor exacto del pescado.



Si te gusta cocinar, te invitamos a buscar recetas y diferentes preparaciones, en este caso en la fotografía mostramos el resultado de un tofu apanado imitación pescado.

LÁCTEOS

Es bueno saber que las opciones que ya conociamos antes de ser veganos siguen estando disponibles, puedes encontrar leches o bebidas vegetales de almendras, arroz, avena, yogures, quesos y untables sin tener que explotar animales para ello.

Te recordamos que los productos que mostramos para cada categoría es solo una base para que tengas en cuenta las diferentes opciones que puedes encontrar o preparar, sin embargo, esta guía de sustitutos no recomienda ninguna marca en especifico.



VISITA NUESTRO RECETARIO
GRATUITO Y APRENDE A PREPARAR

LECHES VEGETALES

https://laguiaveg.com/recetario-vegano-gratis/

HUEVO

El huevo no es un "producto", es la consecuencia de la explotación de miles de millones de gallinas ponedoras en todo el mundo, y el asesinato de incontables pollitos macho que la industria descarta.

Por eso, gracias a nuestra amiga @MononokeVegan te presentamos varios sustitutos exitosos, versátiles y económicos tanto para preparaciones dulces, como saladas

mononoke

PURÉS DE FRUTA



(Para horneados que requieren humedad y densidad)



SEMILLAS DE CHÍA Y LINAZA
(Muffins-Galletas-Waffles Pancakes-Panes)

FÉCULA DE MAÍZ



(Tortas-Cheesecakes Muffins-Pancakes)



VINAGRE + BICARBONATO DE SODIO
(Tortas-Cupcakes)

HARINA DE GARBANZOS Y AGUA



Para preparar Tortillas

Imitación Huevos Revueltos



TOFU DESMENUZADO Y ESPECIES

AGUA CON GAS, CERVEZA Y HARINA DE TRIGO



Para Preparar Apanados

MERENGUES



Aquafaba (agua de cocción de los garbanzos)

PINCELADAS PANDERÍA



Aceite de Oliva



mononoke

Aunque el veganismo es mas que alimentación, podemos hacer nuestros platos favoritos sin explotación animal. Te recomendamos las tortas de mononoke vegan en Medellín, para que disfrutes de deliciosos postres sin la necesidad de huevos.

MIEL

Existen muchas opciones vegetales para endulzar tus platos o bebidas favoritas y todas ellas las encuentras con facilidad en supermercados y tiendas saludables.

Los veganos no consumimos miel, porque la miel es la fuente principal e indispensable de energía de las abejas, sin ella las abejas mueren de hambre y debe ser para ellas, no robarla para nosotros.

Para producir una sola cucharadita de miel, se necesitó el trabajo de TODA la vida de por lo menos 12 abejas, que a su vez tuvieron que haber recorrido MILES de kilómetros en busca de néctar.





La próxima vez que prepares pancakes endulzalos con alguna de las opciones que mencionamos, te prometemos no notarás la diferencia ;)

LA GUÍA VEG

WWW.LAGUIAVEG.COM

@LAGUIAVEG